

# Bedienungsanleitung

VISION FITNESS®

## *Fahrradtrainer und Ellipsentrainer*

SIMPLE, DELUXE und PREMIERE

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Trainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Trainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Trainer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Trainer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu Ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel. 02234-9997-100
Fax 02234-9997-200
E-Mail: info@stylefitness.de

# Inhaltsverzeichnis

# SICHERHEITSHINWEISE
# BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

**WARNUNG!** Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur, wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Heimtrainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht, wenn er nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt ist oder unter Wassereinfluss stand. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Fachhändler.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Halten Sie das Stromkabel von beheizten Oberflächen fern.
- Schalten Sie den Schalter auf AUS, ziehen Sie das Stromkabel, um das Gerät auszuschalten.
- Verwenden Sie nur das von Vision Fitness gelieferte Stromkabel.
- Legen Sie das Stromkabel nie unter einen Teppich oder Gegenstände auf das Kabel, die es einklemmen oder beschädigen könnten.
- Ziehen Sie das Stromkabel, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist oder Sie es transportieren möchten.
- Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Defekte Teile sofort austauschen oder Gerät stilllegen.
- Trainieren Sie in einem angenehmen Tempo (Richtwert: 60 - 70 Umdrehungen pro Minute)
- Die Modelle E1500, R1500 und R2050 sollten nicht von Personen über 135 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Die Modelle E3200 und R2250 sollten nicht von Personen über 140 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

## KINDER

- Ihr Trainingsgerät sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

## WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS TRAINERS

**ACHTUNG!** Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

## REINIGUNG

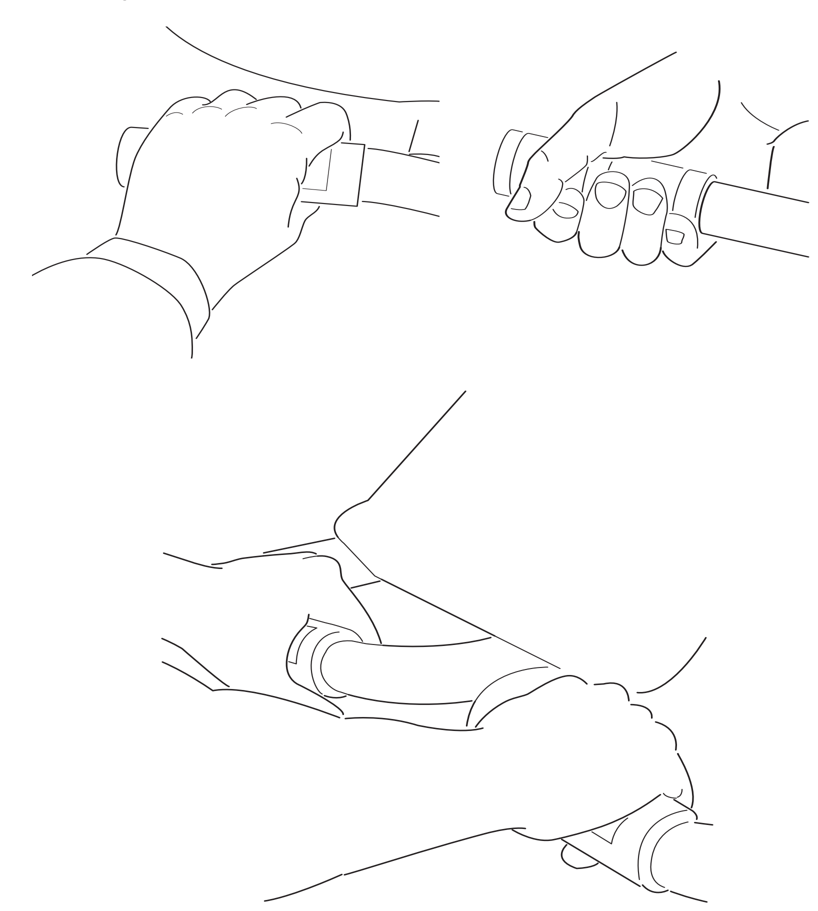
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.
- Durch eine regelmäßige Reinigung Ihres Vision Fitness Trainers und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den Wartungsplan aus Seite 11 einzuhalten.
- Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel ziehen.

**WARNUNG!** Das Gerät ist erst dann nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

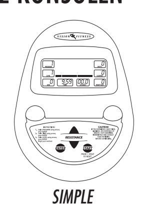
## HERZFREQUENZKONTAKT

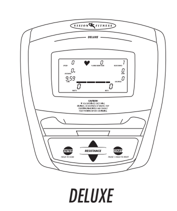
## HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.



# VERFÜGBARE KONSOLEN


*SIMPLE*


*DELUXE*


*PREMIUM*

*ARMSTANGEN KONSOLENMAST*

*KONSOLE*

*KONSOLENMAST*

*SITZEINSTELLUNG*

*HANDGRIFFE AM SITZ*

*HINTERER STANDFUß*

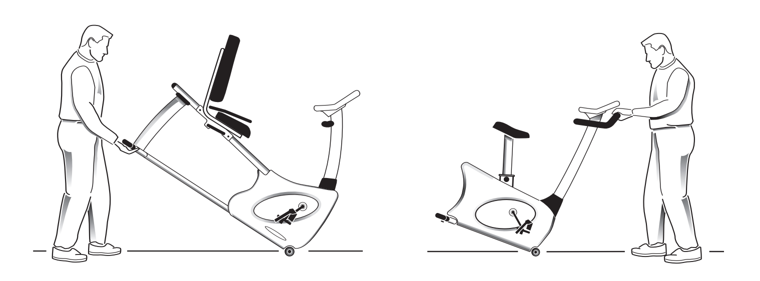
*VORDERER STANDFUß & TRANSPORTROLLEN*

## MONTAGE

Wir empfehlen Ihnen Ihren Vision Fitness Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügten Montageanweisungen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

## TRANSPORT

Ihr Vision Fitness Incline Elliptical ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Semi-Recumbent Bike zu transportieren, heben Sie vorsichtig das hintere Ende an und rollen es mit Hilfe der Transportrollen. Um Ihr Upright Bike zu transportieren, umgreifen Sie die Armstangen und kippen es vorsichtig zu sich und rollen es mit Hilfe der Transportrollen.



**ACHTUNG:** Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

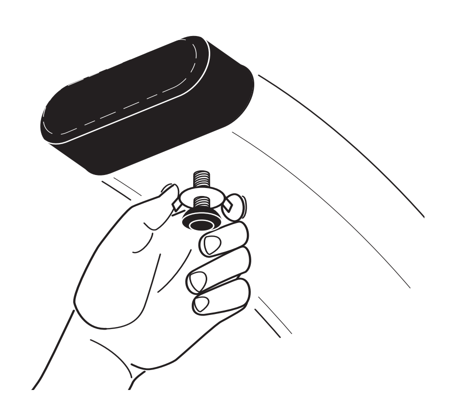


## AUFSTELLEN IN IHRER WOHNUNG

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Viele Fitnessgeräte-Besitzer trainieren vor dem Fernseher oder bei einer schönen Aussicht. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einem gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.

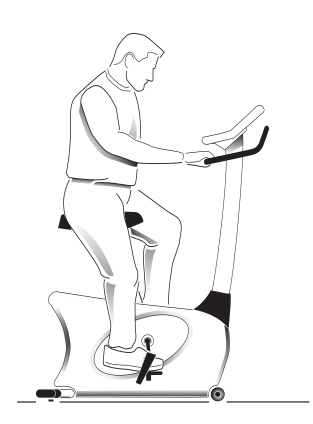
## SICHERER STAND

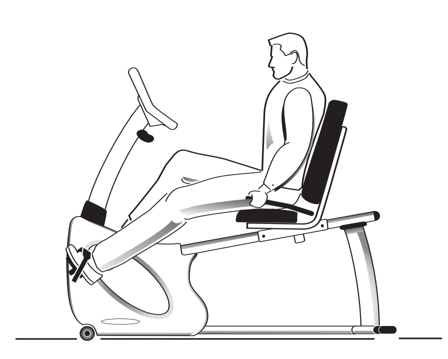
Falls Ihr Trainingsgerät, nachdem Sie es an der gewünschten Position aufgestellt haben, wackelt, müssen Sie die höhenverstellbaren Schrauben so einstellen, dass der Heimtrainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Lösen Sie die Mutter unten an der Schraube, um die Schraube zu drehen. Drehen Sie die Schraube nach links oder rechts, bis das Gerät waagrecht steht. Fixieren Sie die Mutter, indem Sie sie gegen den hinteren Standfuß festziehen



## SITZPOSITION

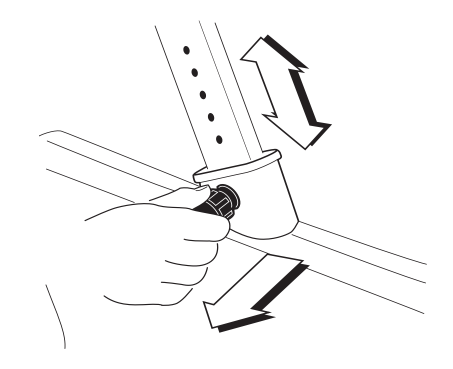
Positionieren Sie Ihren Fußballen auf dem Pedal. Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist und Sie ohne Probleme treten können. Sie dürfen dabei nicht das Gewicht verlagern müssen.





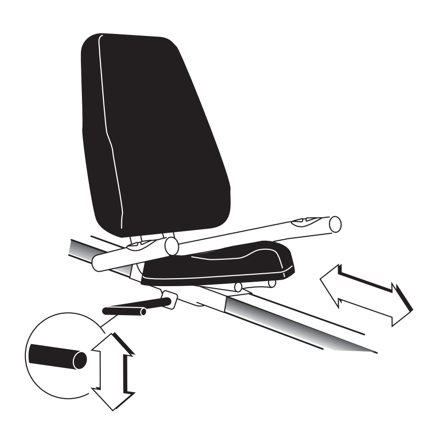
## UPRIGHT SITZEINSTELLUNG

Einstellknopf durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn lösen und anschließend gegen die Federkraft herausgezogen halten. Sitzhöhe einstellen, Knopf einrasten lassen und anschließend wieder im Uhrzeigersinn fest drehen. Achten Sie darauf, dass der Sitz fest ist, bevor Sie das Gerät benutzen. Sie können den Sitz ebenfalls in horizontaler Position (direkt unterhalb des Sattels) verstellen, damit eine optimale Sitzposition gewährleistet ist.



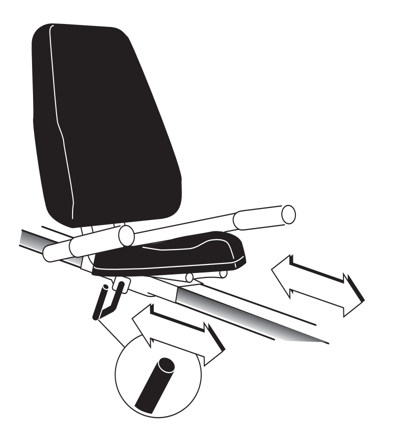
## R1500
## SEMI-RECUMBENT SITZEINSTELLUNG

Während Sie auf Ihrem Semi-Recumbent Bike sitzen, heben Sie den seitlichen Feststellhebel an und schieben den Sitz nach vorne oder nach hinten. Wenn Sie die gewünschte Sitzposition erreicht haben, lassen Sie den Feststellhebel los um diese Position zu fixieren.



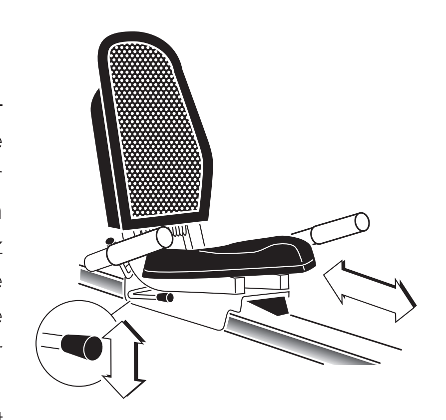
## R2050
## SEMI-RECUMBENT SITZEINSTELLUNG

Während Sie auf Ihrem Semi-Recumbent Bike sitzen, drücken Sie den seitlichen Feststellhebel auf der rechten Seite nach vorne und schieben Sie den Sitz nach vorne oder nach hinten. Wenn Sie die gewünschte Sitzposition erreicht haben, ziehen Sie den Feststellhebel zurück, um diese Position zu fixieren.



## R2250
## SEMI-RECUMBENT SITZEINSTELLUNG

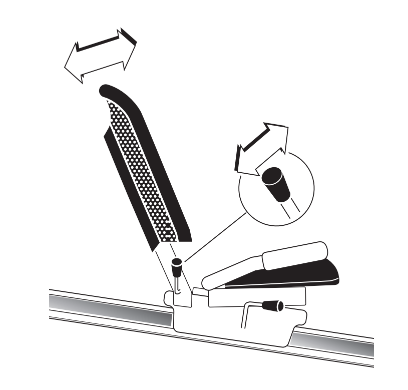
Während Sie auf Ihrem Semi-Recumbent Bike sitzen, heben Sie den mit einer Sprungfeder versehenen Hebel an der rechten Seite an und verstellen Sie den Sitz nach vorne oder hinten. Lassen die den Hebel los und versuchen Sie vorsichtig den Sitz nach vorne oder hinten zu verschieben, um sicherzugehen, dass der Sitz fest eingerastet ist.



## R2250
## VERSTELLBARE MESH-SITZ RÜCKENLEHNE

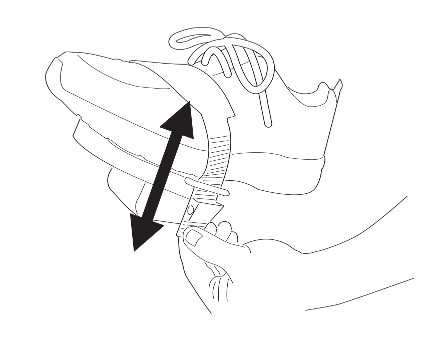
Das R2250 ist mit einem Mesh-Sitz ausgestattet, der zusätzlich nach hinten verstellbar ist. Die Neigung wird mit einem drehbaren Hebel, der sich an der rechten Seite hinter der Armstange befindet, eingestellt.

Um die Sitzneigung einzustellen, drehen Sie den Hebel gegen den Uhrzeigersinn und lehnen Sie sich zurück, bis Sie die gewünschte Sitzposition erreicht haben. Drehen Sie dann den Hebel im Uhrzeigersinn, um diese Sitzposition zu sichern. Der Sitz ist mit einer Feder ausgestattet, die den Sitz in seine ursprüngliche Position zurückbringt, wenn der Hebel gezogen wird und kein Gewicht gegen Sitz drückt.



## RIEMENEINSTELLUNG

Die Pedale sind mit einem Riemen ausgestattet, um zwischen Fuß und Pedal einen guten Zusammenhalt zu erreichen. Der Riemen lässt sich einfach an jedem Fuß anpassen. Ziehen Sie den Riemen einfach am Riemenende stramm, dieser rastet durch die Klick-Funktion selbstständig ein. Zum Lösen des Riemens den Klickverschluss drücken.



## STROMKABEL

Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Sollte dieses fehlen oder verloren gegangen sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Vision Fitness Fachhändler.
Eine Nutzung eines anderen Stromkabels kann zu Beschädigungen des Gerätes führen.

# SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

## TIPPS ZUR WARTUNG

- Stellen Sie Ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Reinigen Sie die Pedale regelmäßig.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißflecken.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel, um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.
- Reinigen Sie regelmäßig gründlich das Gehäuse.

## WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

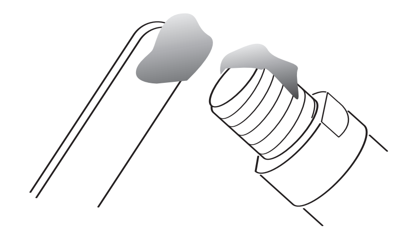
| TEILE | WÖCHENTLICH | MONATLICH | HALBJÄHRLICH | JÄHRLICH |
|---|---|---|---|---|
| KONSOLE | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| SCHRAUBEN U.Ä. | | | ÜBERPRÜFEN | |
| RAHMEN | REINIGEN | | | ÜBERPRÜFEN |
| SITZGESTELL | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| ARMSTANGEN | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| PLASTIKABDECKUNGEN | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| PEDALE UND GURTE | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| SITZ | | | | ÜBERPRÜFEN |

## MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRES FAHRRADTRAINERS

Unsere Fahrräder sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst folgende Punkte.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie fest, ob die Konsole angeschaltet ist (der Anschalter befindet sich auf der Rückseite der Konsole).
LÖSUNG: Prüfen Sie, ob das Stromkabel angeschlossen ist.
LÖSUNG: Prüfen Sie, ob die Konsolenkabel in der Konsole stecken.

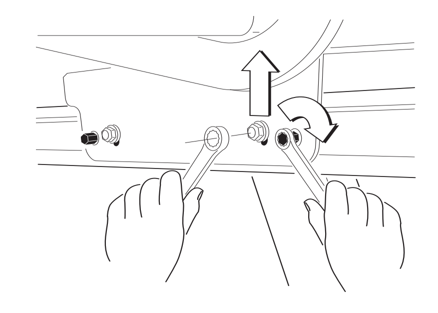
PROBLEM: Das Fahrrad macht ein klickendes Geräusch.
LÖSUNG: Entfernen Sie mit Hilfe des beigefügten Schraubendrehers das linke und rechte Pedal und fetten Sie die jeweiligen Kontaktstellen ein. Befestigen Sie danach wieder die Pedale und überzeugen Sie sich davon, dass die Pedale so fest wie möglich sitzen.



LÖSUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Pedalriemen oder Ihre Schuhe nicht an dem Rahmen schleifen.
LÖSUNG: Prüfen Sie, ob der Sitz fest eingestellt ist (siehe Seite 8).

PROBLEM: Der Fahrradtrainer verursacht ein quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.

## NUR R2250

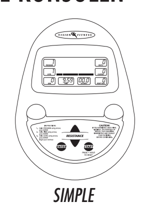


**PROBLEM:** Der Sitz des Semi-Recumbent Bikes wackelt hin und her.

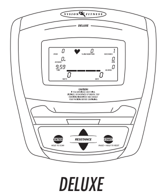
**LÖSUNG:** Mit einem 13 mm Ringschlüssel lösen Sie die Befestigungsschraube an der Seite der Sitzführungsschiene. Mit einem 11 mm Ringschlüssel drehen Sie die Justierschraube, so dass sich die Befestigungsschraube am oberen Ende der Nut befindet. Danach ziehen Sie die Befestigungsmuttern wieder mit einem 13 mm Ringschlüssel fest.

**HINWEIS:** Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Sie Ihren Fachhändler.

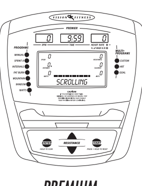
# VERFÜGBARE KONSOLEN



*SIMPLE*



*DELUXE*



*PREMIUM*



*KONSOLE*

*BEWEGLICHE ARMSTANGEN*

*FUßPEDAL*

*VORDERER STANDFUß MIT TRANSPORTROLLEN*

*FÜHRUNGSSCHIENE*

*SEITENSTÜTZEN*

*PEDALARM*

## MONTAGE

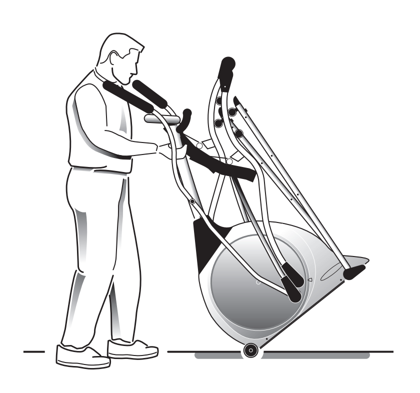
Wir empfehlen Ihnen, Ihren Vision Fitness Elliptical Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügte Aufbauanleitung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

## TRANSPORT (X1500)

Ihr Vision Fitness Elliptical ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihren Elliptical Trainer zu transportieren, umgreifen Sie fest die Führungsschienen am hinteren Ende Ihres Geräts. Heben Sie das Gerät vorsichtig an und rollen Sie es mit Hilfe der Transportrollen.

## TRANSPORT (X6200)

Ihr Vision Fitness Elliptical Trainer ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihren Elliptical Trainer zu transportieren, klappen Sie das Gerät zusammen und halten Sie den Konsolenmast fest umschlossen, kippen ihn vorsichtig nach vorne und rollen ihn mit Hilfe der Transportrollen. Wenn Sie das Gerät nach vorne kippen, hilft es einen Fuß gegen den vorderen Standfuß zu halten, damit der Elliptical Trainer nicht nach vorne wegrollt.



**ACHTUNG**: Unsere Geräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich gegebenenfalls notwendige Hilfe für den Transport.

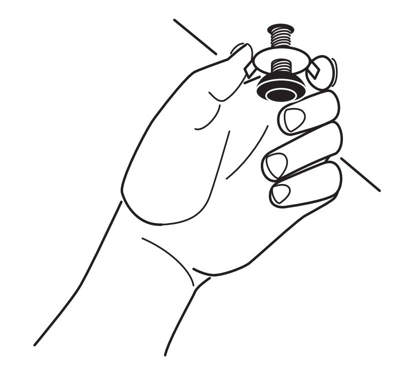
## AUFSTELLUNG IN IHRER WOHNUNG

Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einen einladenden Raum auf. Das Trainingsgerät beansprucht nur wenig Platz und passt bequem in Ihr Wohn- oder Schlafzimmer. Stellen Sie Ihr Trainingsgerät möglichst nicht in den Keller. Stellen Sie es in einen gemütlichen Raum auf, damit das Training zu einem angenehmen Teil Ihres Alltags wird.



## SICHERER STAND

Falls Ihr Trainingsgerät, nachdem Sie es an der gewünschten Position aufgestellt haben, wackelt, müssen Sie die höhenverstellbaren Schrauben so einstellen, dass der Elliptical Trainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Die höhenverstellbaren Schrauben befinden sich unter den Führungsschienen und unter den Seitenstützen. Lösen Sie die Mutter unten an der Schraube, um die Schraube zu drehen. Drehen Sie die Schraube nach links oder rechts, bis das Gerät waagrecht steht. Fixieren Sie die Mutter, indem Sie sie gegen die Seitenstützen oder Führungsschiene festziehen.



## STROMKABEL

Bitte benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Sollte dieses fehlen oder verloren gegangen sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Vision Fitness Fachhändler. Eine Nutzung eines andern Stromkabels kann zu Beschädigungen des Elliptical Trainers führen.

## NUR X6200

## ZUSAMMENKLAPPEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Es ist wichtig, dass Sie beim Zusammenklappen des Elliptical Trainers die vorgegebene Reihenfolge beachten.

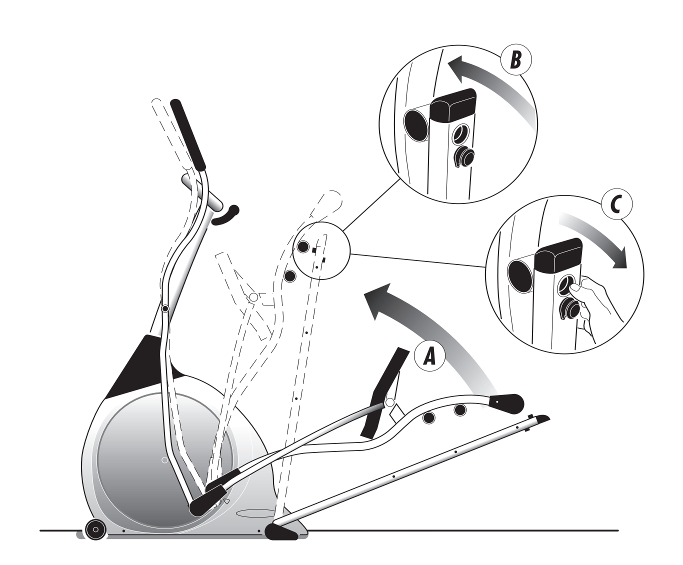
**SCHRITT 1:** Lokalisieren Sie den Pfeil an der Seitenverkleidung, welcher sich in der 4 Uhr Position befindet. Bewegen Sie mit dem Pedalarm die Seitenscheibe, so dass die Pedalarmachse an der Seitenscheibe sich auf der Pfeilhöhe befindet.





**SCHRITT 2 :** Gehen Sie auf die linke Seite des Geräts. Heben Sie gleichzeitig Pedalarm und Führungsschiene an und bringen Sie diese in die senkrechte Position (Abbildung A). Der Verschließmechanismus, welcher sich an der Führungsschiene befindet, muss mit dem Verriegelungsloch des Pedalarms zusammengeführt werden. Drücken Sie die Führungsschiene fest an, bis Sie ein Klick hören und die Verriegelung eingerastet ist (Abbildung B). Bevor Sie fortfahren, vergewissern Sie sich, dass sie fest eingerastet ist.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Pedalarm und der anderen Führungsschiene, um Ihren Elliptical Trainer vollständig für eine komfortable Lagerung zusammenzuklappen.

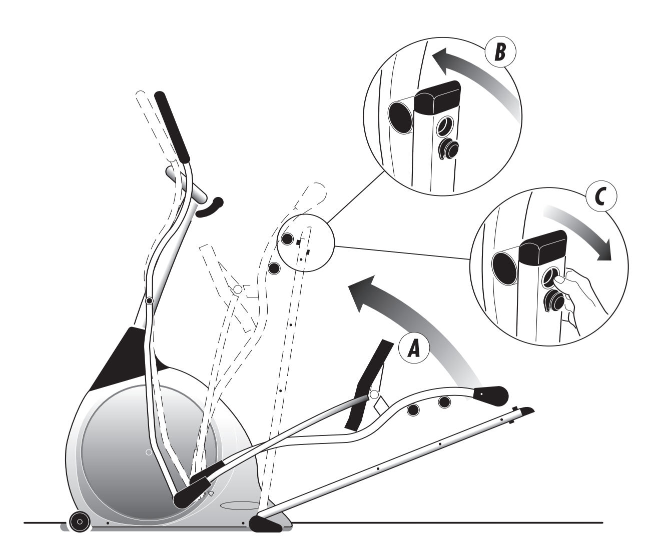


**STEP 3 :** Zum Auseinanderklappen Ihres Elliptical Trainers, drücken Sie den eingelassenen Verriegelungsknopf auf der Unterseite der Führungsschiene (Abbildung C). Lassen Sie Pedalarm und Führungsschiene gleichzeitig und vorsichtig zu Boden.

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Pedalarm und der anderen Führungsschiene, um Ihren Elliptical Trainer vollständig zum Gebrauch auseinanderzuklappen.







# SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

## TIPPS ZUR WARTUNG

- Stellen Sie Ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.
- Reinigen Sie regelmäßig gründlich das Gehäuse.

## WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

| TEIL | WÖCHENTLICH | MONATLICH | HALBJÄHRLICH | JÄHRLICH |
|---|---|---|---|---|
| KONSOLE | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| SCHRAUBEN U.Ä. | | | ÜBERPRÜFEN | |
| RAHMEN | REINIGEN | | | ÜBERPRÜFEN |
| ARMSTANGEN | REINIGEN | ÜBERPRÜFEN | | |
| LAUFSCHIENEN | REINIGEN | | | |
| TRANSPORTROLLEN | | | ÜBERPRÜFEN | |
| PLASTIKABDECKUNGEN | REINIGEN | | | |
| FUßPEDALE | REINIGEN | | | |
| STROMKABEL | | | | ÜBERPRÜFEN |

## MÖGLICHE FEHLERQUELLEN UND IHRE BESEITIGUNG

Unsere Heimtrainer sind stabil und einfach im Gebrauch. Sollten Sie dennoch ein Problem haben, können Ihnen folgende Tipps behilflich sein.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob der Schalter an der Rückseite der Konsole eingeschaltet ist.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob der Adapter an der Basis des Heimtrainers eingesteckt ist.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Konsolenkabel an der Rückseite der Konsole eingesteckt ist.

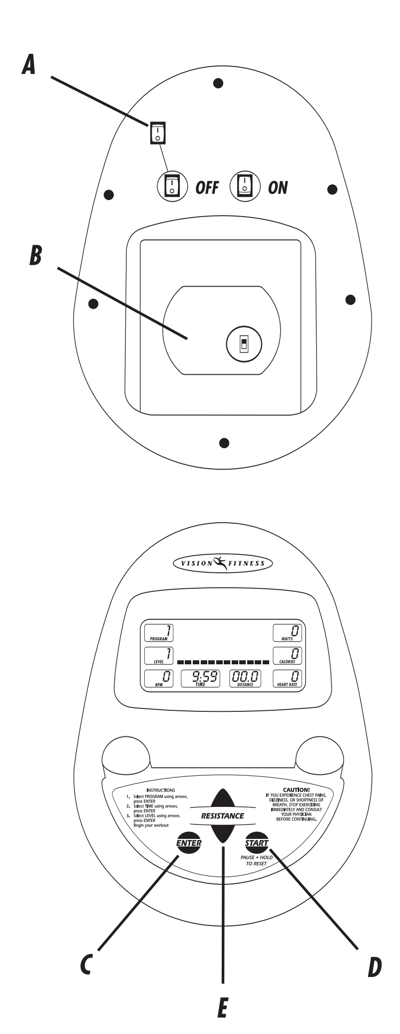
PROBLEM: Sie spüren einen Ruck oder Schlag während der Bewegung.
LÖSUNG: Überprüfen Sie den richtigen und festen Sitz aller Metallteile (Schrauben etc.).
LÖSUNG: Wischen Sie die Rollen und Rollschienen. Sie könnten Schmutz aufgenommen haben und somit den Ruck verursachen.
LÖSUNG: Überprüfen Sie die Schrauben und Klammern unter den Fußpedalen. Manchmal sind diese zu fest angezogen und verursachen deshalb Probleme.

**HINWEIS:** Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie bitte Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Sie Ihren Fachhändler.

## SIMPLE KONSOLE

## KONSOLENÜBERSICHT

Der Trainingscomputer ermöglicht dem Benutzer ein Programm auszuwählen, welches den gewünschten Anforderungen entspricht. Des Weiteren wird der Trainingsverlauf des gesamten Trainings angezeigt und ständig aktualisiert.



## SIMPLE KONSOLE
## KONSOLENBESCHREIBUNG

### A. AN-/AUSSCHALTER

Schalten Sie die Konsole aus, wenn Sie das Gerät für einen längeren Zeitraum nicht benutzen.

### B. UMSCHALTEN MEILEN / KILOMETER

Wählen Sie für Ihre Trainingsrückmeldungen zwischen englischem und metrischem Modus.

### C. EINGABETASTE

Benutzen Sie die Eingabetaste, um im Einstellmodus, Trainingszeit und Widerstand zu wählen.

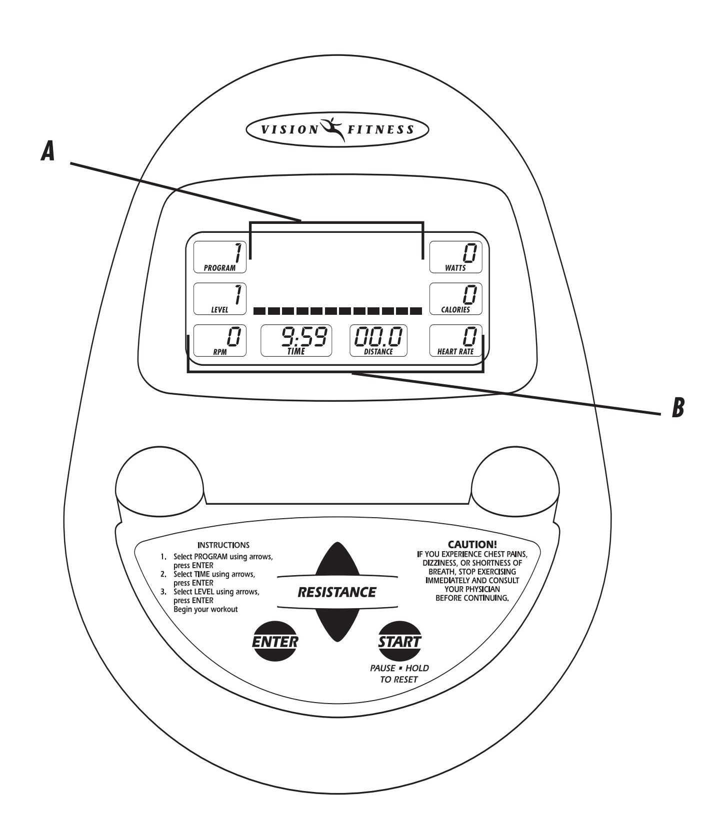
### D. START / PAUSE / FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

START: Drücken Sie die Starttaste, um das Training im manuellen Modus mit voreingestellter Zeit zu beginnen.
PAUSE: Drücken Sie während des Trainings die Starttaste, um Ihr Training zu unterbrechen.
NULLSTELLUNG: Halten Sie die Starttaste für Nullstellung 3 Sekunden gedrückt.

### E. ▲ / ▼ - TASTEN

Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie die Programme durchlaufen und Trainingszeit und Widerstandsgrad anpassen. Während des Trainings können Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten den Widerstand ändern.

## SIMPLE KONSOLE




SIMPLE

# SIMPLE KONSOLE KONSOLENBESCHREIBUNG

## A. PROFILANZEIGE

Dieses Fenster zeigt Ihnen mit Hilfe eines 8x12 Blockprofils Ihr gewähltes Programm an. Jede horizontale Reihe stellt Ihre Segmentzeit dar, die sich aus einem Zwölftel Ihrer Gesamtzeit errechnet. Jede vertikale Reihe stellt Ihren Widerstand dar, jeder Block steht für 2 Level.

## B. NACHRICHTENFENSTER

Während des Trainings werden folgende Informationen über Ihr Training angezeigt:

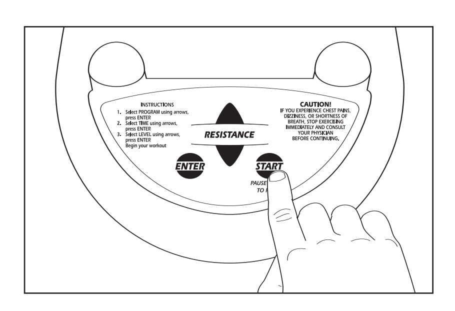
- **PROGRAMM:** Die Zahl repräsentiert eins von sieben wählbaren Programmprofilen.
- **LEVEL:** Aktueller Widerstand Ihres Trainings.
- **UPM / SPM:** Umdrehungen pro Minute (UPM) oder Schritte pro Minute (SPM); eine Umdrehung entspricht einem Doppelschritt.
- **ZEIT:** Fortlaufende oder ablaufende Zeit.
- **ENTFERNUNG:** Gesamtstrecke seit dem ersten Einschalten in Meilen oder Kilometer.
- **HERZFREQUENZ:** Zeigt Ihren aktuellen Herzschlag in Schläge pro Minute, sofern Sie die Pulsfühler umgreifen.

**KALORIEN:** Geschätzter Wert der verbrannten Kalorien.

- **WATT:** Maß der Belastung.

# PROGRAMMBENUTZUNG

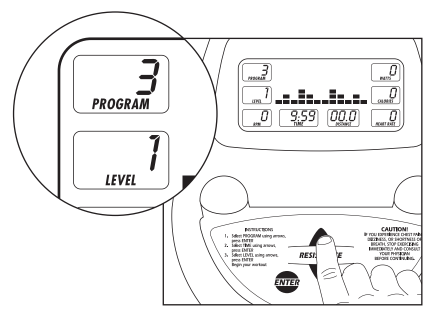
## SCHNELLSTART




Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus, mit voreingestellter Zeit und voreingestelltem Widerstand. Sie können den Widerstand mit den ▲ / ▼ - Tasten anpassen.

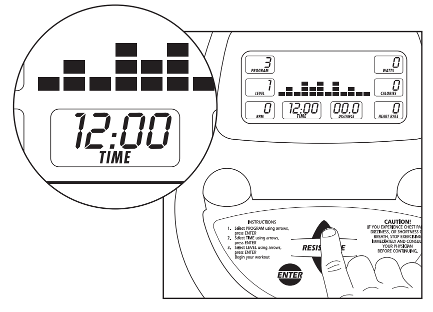


## PROGRAMMAUSWAHL



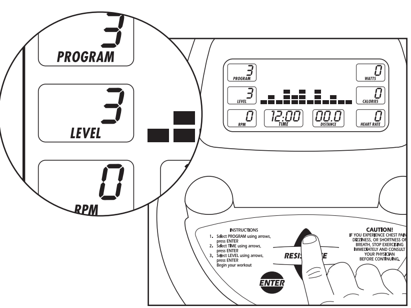

Durchlaufen Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten die sieben Programme. Die Programmnummer wird im Programmfenster angezeigt. Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm zu wählen.

## ZEITAUSWAHL




Die voreingestellte Trainingszeit wird im Zeitfenster angezeigt. Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie Ihre gewünschte Trainingszeit wählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Zeit zu bestätigen.

## WIDERSTANDSWAHL






Der voreingestellte Widerstandsgrad wird in dem Widerstandsfenster angezeigt. Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie Ihren gewünschten Widerstandsgrad wählen. Drücken Sie die Eingabetaste, um den Widerstandsgrad zu bestätigen.

SIMPLE KONSOLE
PROGRAMME



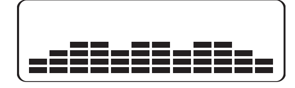
PROGRAMM 1
(MANUAL / MANUELL)



PROGRAMM 2
(INTERVAL / INTERVALL)



PROGRAMM 3
(INCLINE / STEIGUNG)



PROGRAMM 4
(FAT BURN / FETTVERBRENNUNG)



PROGRAMM 5
(ROLLING HILLS / AUSDAUER)



PROGRAMM 6
(MUSCLE TONER / MUSKELTONUS)



PROGRAMM 7
( MOUNTAIN / BERGTRAINING)

## BENUTZERTECHNISCHEN EINSTELLUNGEN

Die benutzertechnischen Einstellungen bestehen aus 6 zusätzlichen Optionen. Verwenden Sie die benutzertechnischen Einstellungen, um Informationen zu erhalten und um bestimmte Eigenschaften oder an Anzeigen der Konsole zu verändern.

## BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN ÖFFNEN UND NUTZEN

- Halten Sie die ▲ / ▼ - Tasten für ungefähr 3 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen.
- Es ertönt ein Piep Ton und im Anzeigenfenster erscheint Eng1 für den ersten Modus der benutzertechnischen Einstellungen. Durchlaufen Sie das Menü mit den ▲ / ▼ - Tasten. Drücken Sie die Eingabetaste, um eine gewünschte Einstellung zu wählen.



## OPTIONALE EINSTELLUNG

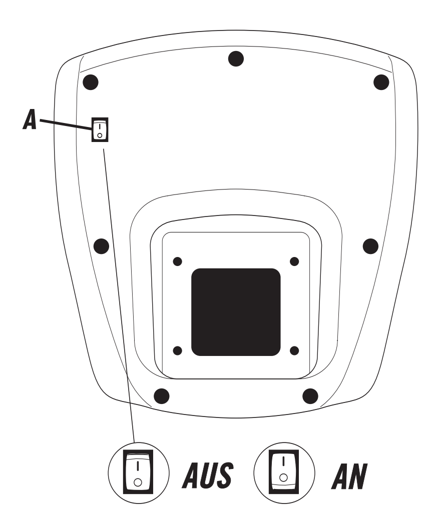
| AUSWAHL | BESCHREIBUNG |
|---|---|
| ENG1 – LCD TEST | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM DAS LCD DISPLAY ZU TESTEN |
| ENG2 – HARDWARE TEST | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM DAS BREMSSYSTEM ZU PRÜFEN |
| ENG3 – MACHINE AND UNIT MODE | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM FESTZUSTELLEN OB DER FAHRRAD- ODER ELLIPTICALMODUS EINGESTELLT IST. ZEIGT IHNEN OB DIE KONSOLE AUF ENGLISCH (MEILEN) ODER METRISCH (KILOMETER) EINGESTELLT IST. ZEIGT DIE SOFTWAREVERSION AN. |
| ENG4 – DEFAULT TIME SET | VOREINGESTELLTE TRAININGSZEITEN KÖNNEN HIER VERÄNDERT WERDEN |
| ENG5 – DEFAULT LEVEL SET | VOREINGESTELLTE WIDERSTÄNDE KÖNNEN HIER VERÄNDERT WERDEN |
| ENG6 – PRODUCT SELECTION AND MODEL CONDIGURATION | HIER KÖNNEN SIE DIE KONSOLE AUF DAS RICHTE GERÄT (FAHRRAD ODER ELLIPTICAL) EINSTELLEN UND GEGEBENENFALLS DIE MODELLNUMMER FESTSTELLEN. |

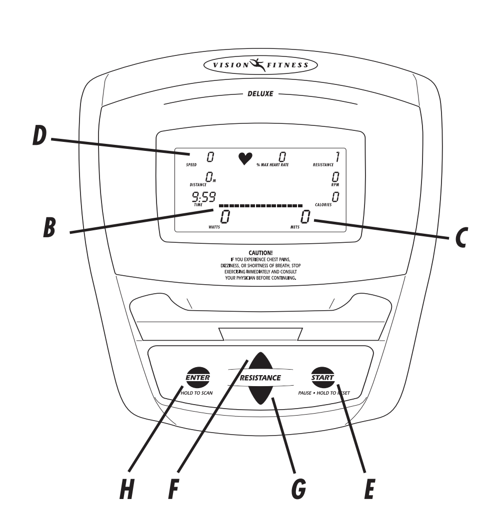
- Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie nach der Auswahl Einstellungen vornehmen.
- Drücken Sie die Eingabestaste, um Einstellungen zu speichern.
- Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die benutzertechnischen Einstellungen zu verlassen.

# DELUXE KONSOLE

## KONSOLENÜBERSICHT

Der Trainingscomputer ermöglicht es dem Benutzer ein Programm auszuwählen, welches den gewünschten Anforderungen entspricht. Des Weiteren wird der Trainingsverlauf des gesamten Trainings angezeigt und ständig aktualisiert.




DELUXE

## DELUXE KONSOLE KONSOLENBESCHREIBUNG

### A. AN-/AUSSCHALTER

Schalten Sie die Konsole aus, wenn Sie das Gerät für einen längeren Zeitraum nicht benutzen.

### B. PROFILANZEIGE

In diesem Fenster wird mit Hilfe einer Punktmatrix der Trainingsverlauf fortlaufend oder ablaufend und die verschiedenen Widerstandstufen jedes Segments angezeigt. Jede Spalte steht für 1/16 Ihrer Gesamtzeit. Jede Reihe steht für 2 Widerstandslevel.

### C. LAUFTEXTANZEIGE

Das LCD Fenster verfügt über eine Lauftextanzeige, die Sie Schritt für Schritt durch den Einstellmodus begleitet. Während des Trainings zeigt Ihnen der Lauftext Informationen zu Ihrem Training und motivierende Nachrichten an.

### D. NACHRICHTENFENSTER

Während des Trainings werden folgende Informationen über Ihr Training angezeigt:

**ZEIT:** Fortlaufende oder ablaufende Zeit.

**GESCHWINDIGKEIT:** Trainingsgeschwindigkeit in Meilen oder Kilometer pro Stunde.

**ENTFERNUNG:** Gesamtstrecke seit dem ersten Einschalten in Meilen oder Kilometer.

**UPM / SPM:** Umdrehungen pro Minute (UPM) oder Schritte pro Minute (SPM); eine Umdrehung entspricht einem Doppelschritt.

**WATT:** Maß der Belastung.

**KALORIEN:** Geschätzter Wert der verbrannten Kalorien.

**WIDERSTAND:** Aktueller Widerstand Ihres Trainings.

**HERZFREQUENZ:** Zeigt Ihren aktuellen Herzschlag in Schläge pro Minute, sofern Sie die Pulsfühler umgreifen.

**% DER MAX. HERZFREQUENZ:** Zeigt die geschätzte maximale Herzfrequenz.

**METS:** Mets entspricht dem Stoffwechseläquivalent. Ein Mets entspricht einem VO von 3,5/kg/min$O_2$, der allgemein als Normwert in Ruhe angesehen wird. Anders ausgedrückt:

Wenn Sie im Bett liegen, beträgt Ihr Ruhestoffwechsel 1 Met oder 3,5/kg/min$O_2$. Demzufolge entsprechen 2 Mets Ihrem zweifachen Ruhewert etc. Auch hier gibt es einen Normwert, der von einem gesunden Probanden während maximaler Belastung erreicht werden sollte. Nachfolgend finden Sie einige Tätigkeiten und die entsprechenden Mets Werte. Sie helfen Ihnen, zu verstehen, wie sehr Sie sich unter Belastung fordern müssen:

| Tätigkeit | Durchschnittl. Mets |
|---|---|
| Fahrrad fahren | 7 Mets |
| Aerobic | 6-9 Mets |
| Schwimmen | 4-8 Mets |

## DELUXE KONSOLE KONSOLENBESCHREIBUNG



### E. START / PAUSE / FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

START: Drücken Sie die Starttaste, um das Training im manuellen Modus mit voreingestellter Zeit zu beginnen. Drücken Sie die Starttaste, wenn Sie der Lauftext dazu auffordert, um das Training zu beginnen.

PAUSE: Drücken Sie während des Trainings die Starttaste, um Ihr Training zu unterbrechen.

NULLSTELLUNG: Halten Sie die Starttaste für Nullstellung 3 Sekunden gedrückt.

### F. ▲ - TASTE

Mit der ▲ - Taste können Sie im Menü Programme durchlaufen und Trainingsanzeigen ändern. Während des Trainings können Sie mit der ▲ - Taste den Widerstand erhöhen.

### G. ▼ - TASTE

Mit der ▼- Taste können Sie im Menü Programme durchlaufen und Trainingsanzeigen ändern. Während des Trainings können Sie mit der ▼- Taste den Widerstand erhöhen.



### H. EINGABETASTE

Mit der Eingabetaste können Sie Ihre eingegebenen Einstellungen bestätigen. Während des Trainings können Sie mit der Eingabetaste zwischen Herzfrequenz und % der maximalen Herzfrequenz hin- und herschalten.

## DELUXE KONSOLE
## PROGRAMME

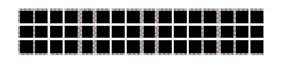
### TRAININGSÜBERBLICK

### QUICK START / SCHNELLSTART

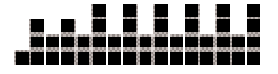
Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus, mit voreingestellter Zeit und voreingestelltem Widerstand. Sie können den Widerstand mit den ▲ / ▼- Tasten anpassen.

Hinweis: Da Sie die Programmeinstellung übersprungen haben, wird die Konsole die voreingestellten Werte verwenden, um Ihre Trainingsrückmeldungen zu berechnen.

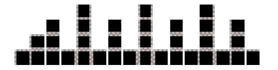
**MANUAL / MANUELL** Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen bei gleich bleibendem Widerstand.



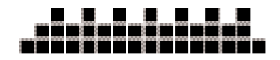
**SPRINT 8** Steigert Ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastung.



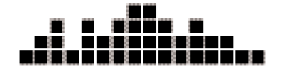
**INTERVAL / INTERVALL** Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen niedrigen und hohen Widerständen.



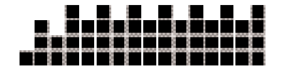
**FAT BURN / FETTVERBRENNUNG** Ideal um das Körperfett zu reduzieren. Verwendung schwächerer Widerstände bei längerer Trainingszeit im Vergleich zu anderen Programmen (wir empfehlen eine Trainingszeit von 30 – 60 Minuten).



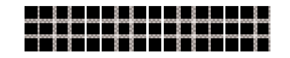
**MOUNTAIN / BERGTRAINING** In diesem Programm wird der Widerstandsgrad schrittweise erhöht, um Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen.



**RANDOM / ZUFALL** Mit diesem Programm wird Abwechslung in Ihr Training gebracht. Der Computer wählt per Zufall für jedes Segment einen Widerstandsgrad, dieser ist von dem Widerstandsgrad in der Programmeinstellung abhängig.



**WATTS / WATT** Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigen UPM / SPM Zahl erhöht sich der Widerstand dazu proportional. Bei einer höheren UPM / SPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.



## SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde entwickelt zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch)

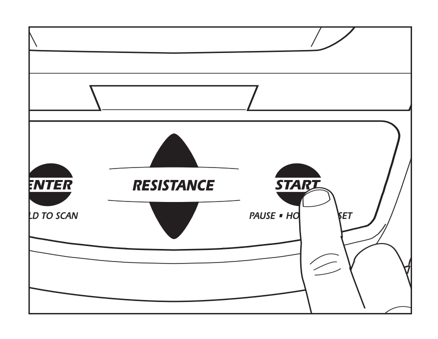
Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprintintervallen und Ruhephasen.

1. **AUFWÄRMPHASE** Langsames Ansteigen der Herzfrequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.
2. **INTERVALLTRAINING** Das Intervalltraining startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen. Die Anzeige zeigt Ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und Erholungsintervall wird eine Differenz von 20 – 30 Schritte/Minute (bei Elliptical Trainern) und eine Differenz von 30 – 50 Umdrehungen / Minute (bei Fahrradtrainern) empfohlen.
3. **ENTSPANNUNGSPHASE** Die Entspannungsphase hilft Ihnen, nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainingsprogram ist, wird Ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamte Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

# PROGRAMMBENUTZUNG

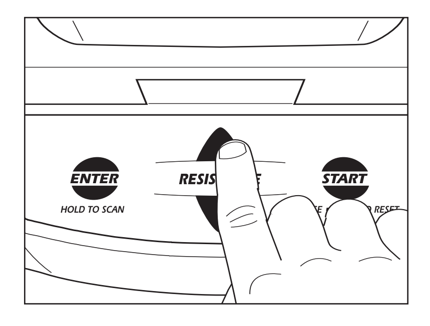
## SCHNELLSTART




Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus, mit voreingestellter Zeit und voreingestelltem Widerstand. Sie können den Widerstand mit den ▲ / ▼ - Tasten anpassen. Voreingestellte werden verwendet, um Trainingsrückmeldungen zu berechnen.

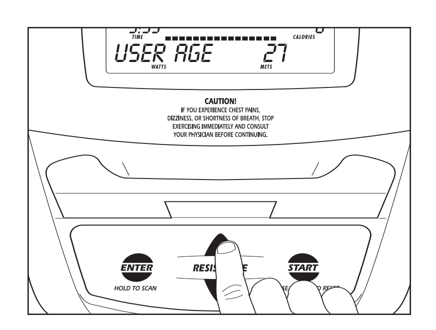


## PROGRAMMAUSWAHL




Durchlaufen Sie mit den ▲ /▼- Tasten die Programme (Manuell, Sprint 8, Intervall, Fettverbrennung, Bergtraining, Zufall und Watt). Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm zu wählen.

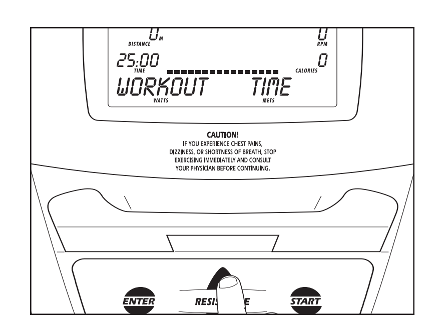
## ALTERSEINGABE




Passen Sie mit den ▲ /▼- Tasten Ihr Alter an, sobald Sie dazu aufgefordert werden. Dies ist wichtig für die Berechnung der prozentualen maximalen Herzfrequenz.

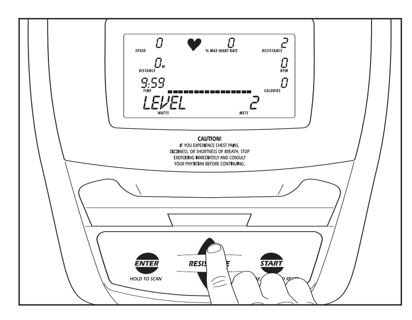
## ZEITEINGABE

Geben Sie mit den ▲ /▼- Tasten Ihre gewünschte Trainingzeit ein, sobald Sie dazu aufgefordert werden.




## WIDERSTANDSWAHL

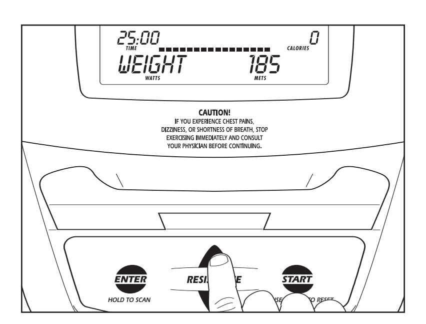
Geben Sie mit den ▲ /▼- Tasten Ihren gewünschten Widerstandslevel ein. Sie haben die Wahl in jedem Programm eines aus insgesamt 20 Level zu wählen. Der Widerstandsgrad ist in den Programmen unterschiedlich.




Das Wattprogramm fordert Sie auf eine Wattzahl zwischen 40 – 250 Watt bei Eingabeschritten von 5 Watt einzugeben.

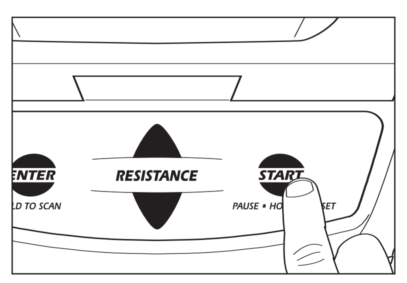
## GEWICHTAUSWAHL

Geben Sie mit den ▲ /▼- Tasten Ihr aktuelles Gewicht ein. Diese Information ist ausschlaggebend für Kalorien- und Metsberechnungen




## START

Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu beginnen.




DELUXE

## BENUTZERTECHNISCHEN EINSTELLUNGEN

Die benutzertechnischen Einstellungen bestehen aus 13 zusätzlichen Optionen. Verwenden Sie die benutzertechnischen Einstellungen, um Informationen zu erhalten und um bestimmte Eigenschaften oder an Anzeigen der Konsole zu verändern.

## BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN ÖFFNEN UND NUTZEN

- Halten Sie die ▲ /▼- Tasten für ungefähr 3 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen.
- Es ertönt ein Piep Ton und im Anzeigenfenster erscheint P1 für den ersten Modus der benutzertechnischen Einstellungen. Durchlaufen Sie das Menü mit den ▲ /▼- Tasten. Drücken Sie die Eingabetaste, um eine gewünschte Einstellung zu wählen.



## OPTIONALE EINSTELLUNGEN

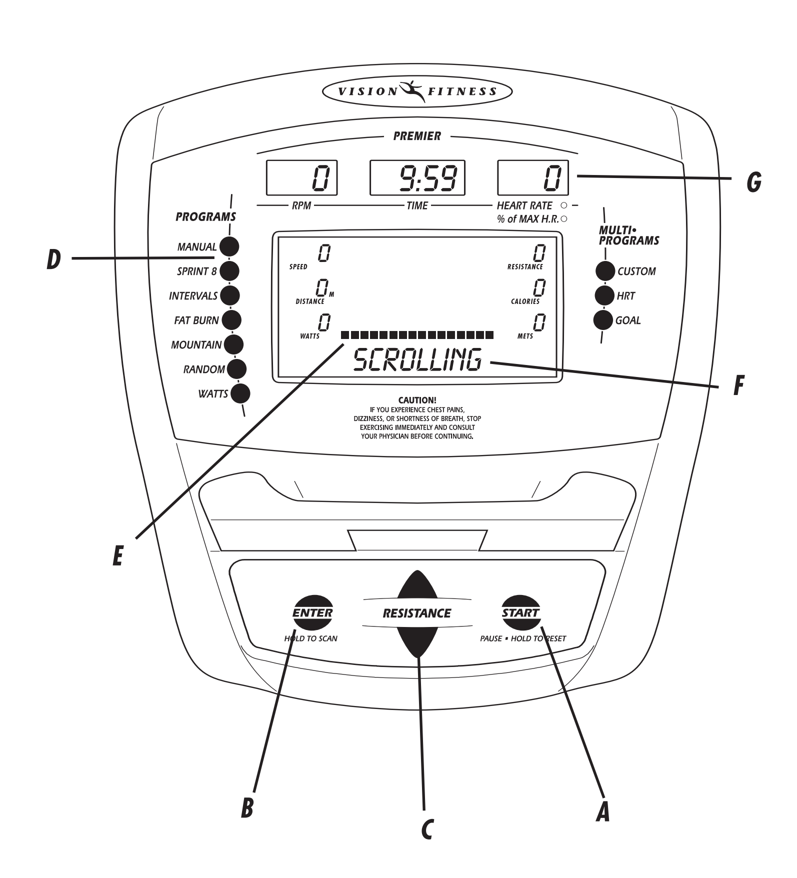
| ***AUSWAHL*** | ***BESCHREIBUNG*** |
|---|---|
| P1 – SET MAX TIME | WÄHLEN SIE EINE MAXIMALE TRAININGSZEIT. |
| P2 – SET USER TIME | WÄHLEN SIE EINE VOREINGESTELLTE TRAININGSZEIT FÜR ALLE PROGRAMME. |
| P3 – SET USER AGE | WÄHLEN SIE EIN VOREINGESTELLTES ALTER FÜR ALLE PROGRAMME. |
| P4 – SET WEIGHT | WÄHLEN SIE EIN VOREINGESTELLTES GEWICHT FÜR ALLE PROGRAMME.. |
| P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL | WÄHLEN SIE EINEN VOREINGESTELLTEN WIDERSTAND FÜR ALLE PROGRAMME. |
| P6 – DEFAULT LANGUAGE | WÄHLEN SIE EINE DER VORHANDEN SPRACHEN FÜR DEN LAUFTEXT: DEUTSCH, NIEDERLÄNDISCH, SPANISCH, ENGLISCH, ITALIENISCH, FRANZÖSISCH. |
| P7 – UNIT | WÄHLEN SIE FÜR IHRE TRAININGSRÜCKMELDUNGEN ENGLISCH (MEILEN) ODER METRISCH (KILOMETER). |
| P8 – MACHINE TYPE | WÄHLEN SIE FÜR IHRE KONSOLE ELLIPTICAL ODER FAHRRAD. |
| P9 – ACCUMULATED DATA | ZEIGT DIE GESAMTE TRAININGSZEIT UND ZURÜCKGELEGTE STRECKE IN KILOMETER ODER MEILEN AN. |
| P10 – DISPLAY TEST | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM DAS LCD DISPLAY ZU TESTEN. |
| P11 – HARDWARE TEST | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET UM DAS BREMSSYSTEM ZU PRÜFEN. |
| P12 – BEEPER MODE | ERMÖGLICHT EIN AN- UND AUSSCHALTEN DER SIGNALTÖNE. |
| P13 – VERSION | AKTUELLE SOFTWAREVERSION. |

- Mit den ▲ / ▼- Tasten können Sie nach der Auswahl Einstellungen vornehmen.
- Drücken Sie die Eingabetaste, um Einstellungen zu speichern.
- Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die benutzertechnischen Einstellungen zu verlassen.

## PREMIUM KONSOLE

## KONSOLENÜBERSICHT

Der Trainingscomputer ermöglicht es, dem Benutzer ein Programm auszuwählen, welches den gewünschten Anforderungen entspricht. Des Weiteren wird der Trainingsverlauf des gesamten Trainings angezeigt und ständig aktualisiert.



## PREMIUM KONSOLE KONSOLENBESCHREIBUNG

### A. START / PAUSE / FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

**START:** Drücken Sie die Starttaste, um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie mit den ▲ /▼- Tasten den Widerstand anpassen. Rückmeldungen werden mit den voreingestellten Werten berechnet.

**PAUSE:** Drücken Sie die Starttaste, um Ihr Training für 5 Minuten zu unterbrechen. Drücken Sie die Starttaste, um wieder mit Ihrem Training fortzufahren.

**NULLSTELLUNG:** Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um Ihre Wert auf Null zurückzustellen.

### B. EINGABE / FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie die Eingabetaste, um die von Ihnen eingegebenen Informationen wie z.B. Alter, Gewicht oder Widerstand zu bestätigen.

**ANZEIGENWECHSEL:** Drücken Sie während des Trainings die Eingabetaste, um Informationen über Ihre Herzfrequenz einzusehen. Halten Sie die Eingabetaste für 3 Sekunden gedrückt, damit die Anzeige automatisch zwischen Herzfrequenz und % maximaler Herzfrequenz hin- und herschaltet.

### C. ▲ /▼- TASTEN

Mit den ▲ /▼- Tasten können Sie im Einstellmodus Ihre gewünschten Werte einstellen. Während dem Training können Sie den Widerstand und im Herzfrequenzprogramm die Zielherzfrequenz anpassen.

### D. PROGRAMMTASTEN

Mit den Programmtasten haben Sie sofortigen Zutritt zu dem Einstellmodus und können somit schnell und einfach Ihr Training starten. Zusätzlich können Sie während der vielfältigen Trainingseinheiten Trainingsprofile wechseln (das Sprint 8 Programm und die Mehrfachprogamme können nicht gewechselt werden).

## E. PROFILANZEIGE

In diesem Fenster wird Ihnen der Trainingsverlauf fortlaufend oder ablaufend und die verschiedenen Widerstandsstufen jedes Segments angezeigt.

## F. NACHRICHTENFENSTER

Dieses Fenster zeigt Ihnen Schritt für Schritt Anweisungen im Einstellmodus, Rückmeldungen und motivierende Nachrichten während des Trainings.

**RÜCKMELDUNGEN:** Während des Trainings zeigen Ihnen diese Fenster Rückmeldungen über Ihr Training, wie:

**GESCHWINDIGKEIT:** In Kilometer oder Meilen pro Stunde.

**ENTFERNUNG:** Zurückgelegte Entfernung in Meilen oder Kilometer.

**WATT:** Maß der Belastung.

**WIDERSTAND:** Momentaner Widerstandsgrad.

**KALORIEN:** Geschätzte Angabe der verbrannten Kalorien.

**METS:** Mets entspricht dem Stoffwechseläquivalent. Ein METs entspricht einem VO von 3,5/kg/min$O_2$, der allgemein als Normwert in Ruhe angesehen wird. Anders ausgedrückt: Wenn Sie im Bett liegen, beträgt Ihr Ruhestoffwechsel 1 MET oder 3,5/kg/min$O_2$. Demzufolge entsprechen 2 METs Ihres zweifachen Ruhewerts etc. Auch hier gibt es einen Normwert, der von einem gesunden Probanden während maximaler Belastung erreicht werden sollte. Nachfolgend finden Sie einige Tätigkeiten und die entsprechenden METs Werte. Sie helfen Ihnen, zu verstehen, wie sehr Sie sich unter Belastung fordern müssen:

| Tätigkeit | Durchschnittl. METs |
|---|---|
| Fahrrad fahren | 7 METs |
| Aerobic | 6-9 METs |
| Schwimmen | 4-8 METs |

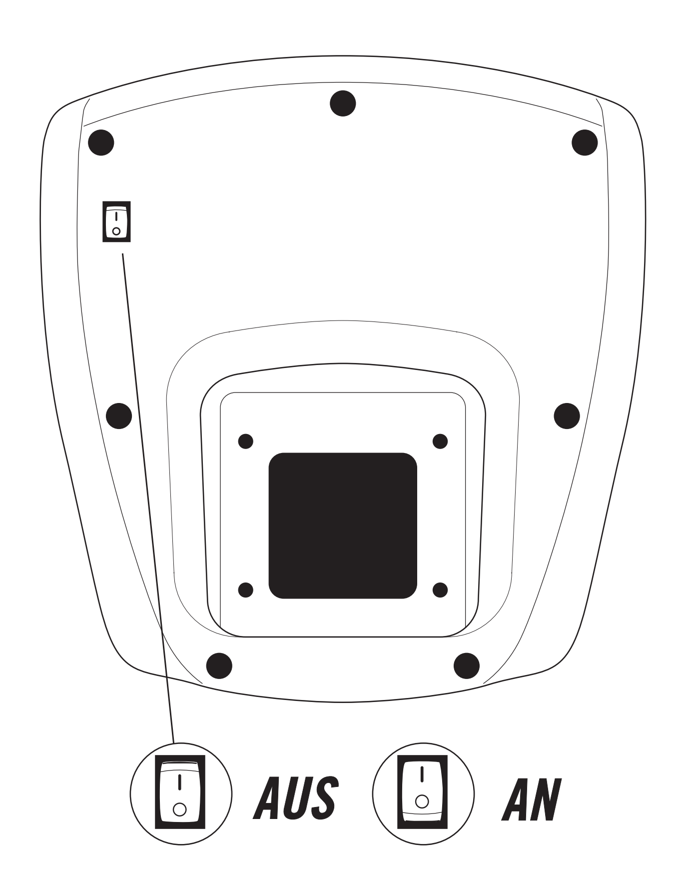
## G. LAUFTEXTANZEIGE:

Währen des Trainings zeigen Ihnen diese drei Fenster Rückmeldungen über Ihr Training.

**ZEIT:** Ablaufende oder fortlaufende Zeit.

**UPM / SPM:** Umdrehungen pro Minute (UPM) oder Schritte pro Minute (SPM); eine Umdrehung entspricht einem Doppelschritt.
**HERZFREQUENZ / % DER MAX. HERZFREQUENZ:** Zeigt Ihren aktuellen Herzschlag in Schläge pro Minute oder Ihre geschätzte maximale Herzfrequenz.

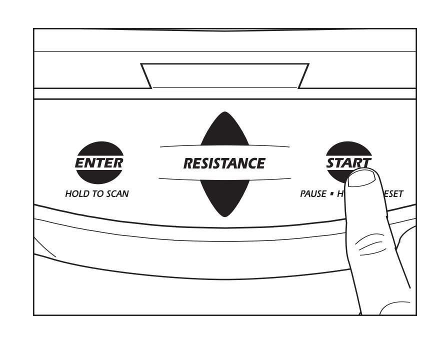
**AN-/AUSSCHALTER** Schalten Sie die Konsole Aus, wenn sie über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird.



# PROGRAMMBENUTZUNG

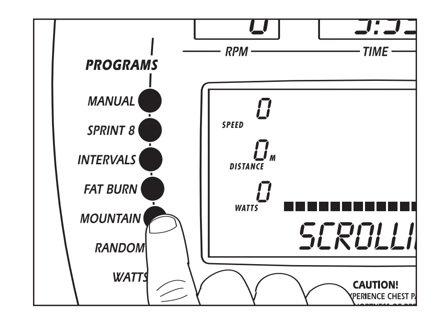
## SCHNELLSTART

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus mit voreingestellter Zeit und voreingestelltem Widerstand. Sie können den Widerstand mit den ▲ / ▼ - Tasten anpassen. Voreinstellungen werden verwendet, um Trainingsrückmeldungen zu berechnen.




## PROGRAMMAUSWAHL

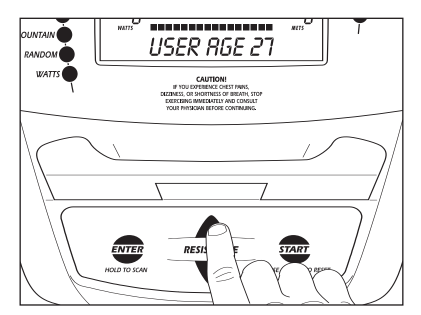
Jedes Programm hat eine eigene Direktwahltaste. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit mit den ▲ / ▼ - Tasten das Menü zu durchlaufen und sich die jeweiligen Programmverläufe anzeigen zu lassen.






## ALTERSEINGABE

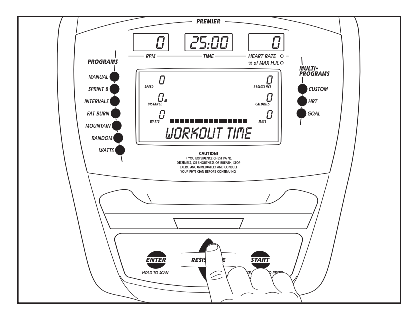
Passen Sie mit den ▲ /▼- Tasten Ihr Alter an, sobald Sie dazu aufgefordert werden. Dies ist wichtig für die Berechnung der prozentualen maximalen Herzfrequenz.




PREMIUM

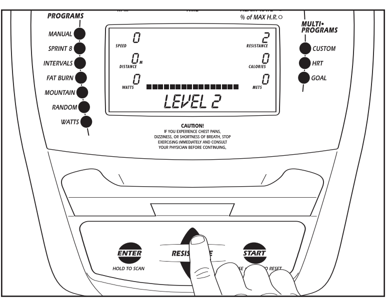
## ZEITEINGABE

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihre gewünschte Trainingzeit ein, sobald Sie dazu aufgefordert werden.




## WIDERSTANDSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihren gewünschten Widerstandslevel ein. Sie haben die Wahl in jedem Programm eines aus insgesamt 20 Level zu wählen. Der Widerstandsgrad ist in den Programmen unterschiedlich.

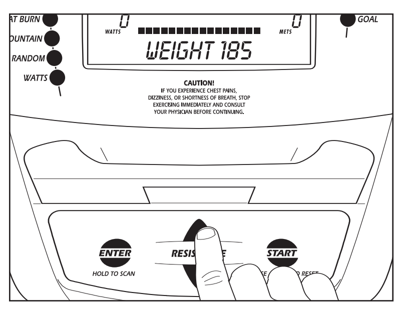



Das Wattprogramm fordert Sie auf, eine Wattzahl zwischen 40 – 250 Watt bei Eingabeschritten von 5 Watt einzugeben.

Die HRT Programme (Ziel HRT, HRT Berg und HRT Intervall) zeigen Ihre Zielherzfrequenz an Stelle des Widerstands an. Die Konsole zeigt Ihre Zielherzfrequenz an und Sie haben die Möglichkeit diesen Wert noch zu ändern.

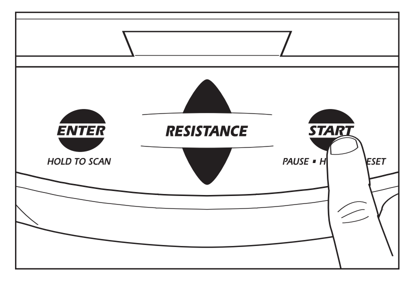
## GEWICHTAUSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Ihr aktuelles Gewicht ein. Diese Information ist ausschlaggebend für Kalorien- und Metsberechnung.




## START

Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu beginnen.




PREMIUM

## PREMIUM KONSOLE PROGRAMME

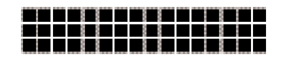
## TRAININGSÜBERBLICK

### QUICK START / SCHNELLSTART

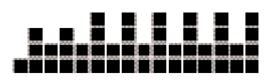
Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus, mit voreingestellter Zeit und voreingestelltem Widerstand. Sie können den Widerstand mit den ▲ / ▼ - Tasten anpassen.

**HINWEIS:** Da Sie die Programmeinstellung übersprungen haben, wird die Konsole die voreingestellten Werte verwenden, um Ihre Trainingsrückmeldungen zu berechnen.

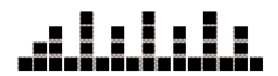
**MANUAL / MANUELL** Manuell einstellbares Programm ohne Voreinstellungen bei gleich bleibendem Widerstand.



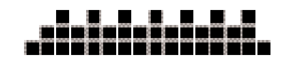
**SPRINT 8** Steigert Ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastung.



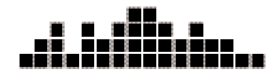
**INTERVAL / INTERVALL** Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen niedrigen und hohen Widerständen.



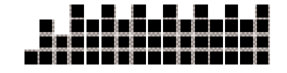
**FAT BURN / FETTVERBRENNUNG** Ideal um das Körperfett zu reduzieren. Verwendung schwächerer Widerstände bei längerer Trainingszeit im Vergleich zu anderen Programmen (wir empfehlen eine Trainingszeit von 30 – 60 Minuten).



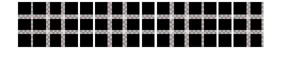
**MOUNTAIN / BERGTRAINING** In diesem Programm wird der Widerstandsgrad schrittweise erhöht, um Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen.



**RANDOM / ZUFALL** Mit diesem Programm wird Abwechslung in Ihr Training gebracht. Der Computer wählt per Zufall für jedes Segment einen Widerstandsgrad, dieser ist von dem Widerstandsgrad in der Programmeinstellung abhängig.



**WATTS / WATT** Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer mit einer selbst bestimmten Wattzahl zu trainieren. Bei einer niedrigen UPM / SPM Zahl erhöht sich der Widerstand dazu proportional. Bei einer höheren UPM / SPM Zahl verringert sich der Widerstand proportional dazu.



## SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone entwickelt. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch)

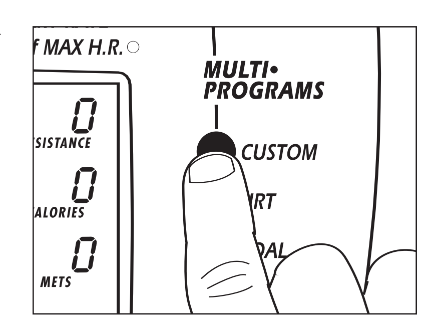
Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprintintervallen und Ruhephasen.

1. **AUFWÄRMPHASE** Langsames Ansteigen der Herzfrequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.
2. **INTERVALLTRAINING** Das Intervalltraining startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungs-Ruhephasen.
   Die Anzeige zeigt Ihnen an, wann die jeweiligen Intervalle beginnen und enden. Zwischen dem Sprint- und Erholungsintervall wird eine Differenz von 20 – 30 Schritten/Minute (bei Elliptical Trainern) und eine Differenz von 30 – 50 Umdrehungen / Minute (bei Fahrradtrainern) empfohlen.
3. **ENTSPANNUNGSPHASE** Die Entspannungsphase hilft Ihnen, nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache, dass dies ein spezialisiertes Trainingsprogramm ist, wird Ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die Gesamttrainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

## BENUTZERPROGRAMME

Das Benutzerprogramm ermöglicht Ihnen 5 verschiedene Trainingsprogramme zu erstellen. Sie können diese speichern und jeder Zeit verändern.



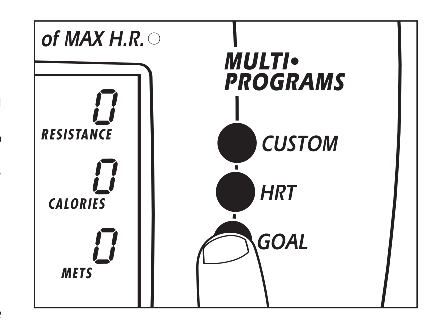

Die Einstellung für die Benutzerprogramme verläuft wie jede andere Programmeinstellung. Drücken Sie die Benutzertaste.

1. Wählen Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten eins der fünf Benutzerprogramme.
2. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3. Wählen Sie Alter, Zeit und Gewicht wie in jedem anderen Programm.

Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, werden Sie dazu aufgefordert die Starttaste zu drücken, um das Training zu starten. Während des Trainings können Sie jeder Zeit den Widerstand anpassen. Der Computer wird diese Änderungen speichern. Ihre Einstellungen werden gespeichert, so dass Sie das identische Training ein anderes Mal wiederholen können.

Nach dem Training werden Sie dazu aufgefordert, die Eingabetaste zu drücken, um die Einstellungen zu speichern.

## ZIELPROGRAMME



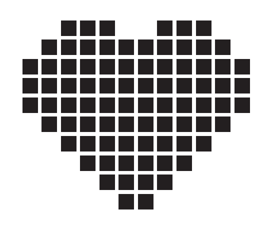

Die Zielprogramme ermöglichen Ihnen eins von drei Programmen (Zeit, Kalorien oder Distanz) zu wählen. Die Zielprogramme sind so ausgerichtet, dass Sie so lange laufen, bis Sie Ihr gewünschtes Ziel erreicht haben.

Die Einstellung für die Zielprogramme verläuft wie jede andere Programmeinstellung. Drücken Sie die Zieltaste.

1. Wählen Sie mit den ▲ / ▼ - Tasten Zeit, Kalorien oder Distanz als Ihr Zeil aus.
2. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3. Stellen Sie den gewünschten Wert ein, den Sie erreichen möchten.
4. Wählen Sie Alter, Gewicht und Widerstand.

Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, werden Sie dazu aufgefordert, die Starttaste zu drücken, um das Training zu starten. Sobald Sie Ihren Zielwert erreicht haben, ist das Programm beendet.

# HRT PROGRAMME



## ZIELHERZFREQUENZ

Das Ziel HRT Programm hält Sie auf 70 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Das Ziel HRT Programm verbessert die Ausdauer und Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems.
Anfänger sollten langsam anfangen und auf die 70 % der geschätzten maximalen Herzfrequenz hinarbeiten.

## HRT HÜGEL

Das HRT Hügel Programm besteht aus vier verschiedenen Zielherzfrequenzen, um Ihre Ausdauer und Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Der Widerstand passt sich automatisch an, bis Sie die Zielherzfrequenz der vier einzelnen Hügel erreicht haben. Die Hügel sind auf 60 %, 70 %, 75 % und 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz eingestellt. Das Programm hält Sie auf den einzelnen Herzfrequenzen für genau eine Minute, sobald Sie die Zielherzfrequenz erreicht haben. Das Programm wiederholt die Serie von Hügeln, bis die Trainingszeit abgelaufen ist.

## HRT INTERVALL

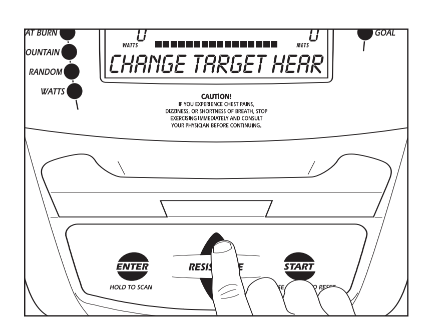
Das Intervallprogramm verbessert Ihre Leistungsfähigkeit durch einen ständigen Widerstandswechsel zwischen Leistungs- und Erholungsintervallen. Sie verbrennen ein optimales Maß an Kalorien. Die Zielherzfrequenz des Leistungsintervalls beträgt 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Die Zielherzfrequenz des Erholungsintervalls beträgt 70 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Das zweiminütige Leistungsintervall beginnt, sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben. Die Dauer des Erholungsintervalls ist davon abhängig, wie lang es dauert, bis Sie wieder in einen normalen Pulsbereich kommen.

## ALLE HRT PROGRAMME

Während des Trainings senden die Handpulssensoren oder der telemetrische Brustgurt Signale zu dem Empfänger in der Konsole. Die Konsole wird Ihre Herzfrequenz fortlaufend anzeigen und das Widerstandslevel anpassen, damit Sie in Ihrer gewünschten Zielherzfrequenz bleiben. Drücken Sie die Eingabetaste für Anzeigenwechsel damit das Herzfrequenzfenster Ihnen Rückmeldungen über Ihre Herzfrequenz, % der max. Herzfrequenz und Ihre aktuelle Herzfrequenz anzeigt. Jedes Programm beginnt mit einer zweiminütigen Aufwärmphase. Sobald das Training absolviert wurde, beginnt eine fünfminütige Abkühlphase. Der Benutzer kann in der Aufwärm- und Abkühlphase den Widerstand wie gewünscht anpassen.

## ZIELHERZFREQUENZ

Sie können Ihre Zielherzfrequenz jederzeit, während Sie in einem der HRT Programme trainieren, anpassen. Benutzen Sie dafür die ▲ / ▼ -Tasten und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.



## HERZFREQUENZTRAINING

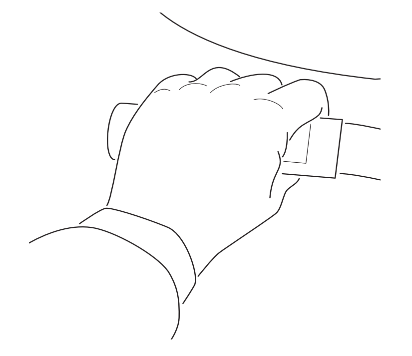
### WAS IST HERZFREQUENZTRAINING?

Durch ständiges Anpassen des Widerstandes wird es ermöglicht, immer in der Herzfrequenzzielzone zu trainieren. Die Herzfrequenzprogramme steuern automatisch die Widerstandseinstellung und halten Sie so im Herzfrequenzzielzonenbereich.
Abhängig von Ihren Trainingszielen unterscheidet man zwischen: Weight Loss (Gewichtsreduzierung), Cardiovascular Endurance (Herz-Kreislauf-Ausdauer), Strength Building (Muskelaufbau).

Die Premium Konsole bietet 3 Programme (Ziel HRT, HRT Hügel und HRT Intervall). Diese Programme errechnen automatisch Ihre Herzfrequenzzielzone (220 minus Alter). Es ist jedoch möglich, diese nach eigenen Wünschen zu korrigieren, um persönliche Ziele zu erreichen.

### HANDPULSSENSOREN

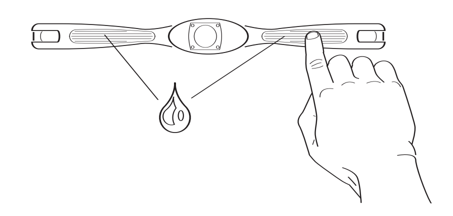
Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Ihr Puls wird Ihnen wenige Sekunden später angezeigt.



**HINWEIS:** Die Herzfrequenzprogramme funktionieren unter Verwendung der Handpulssensoren. Es wird jedoch die Verwendung eines Brustgurts empfohlen, da so ein genaueres und kontinuierliches Signal übertragen werden kann.

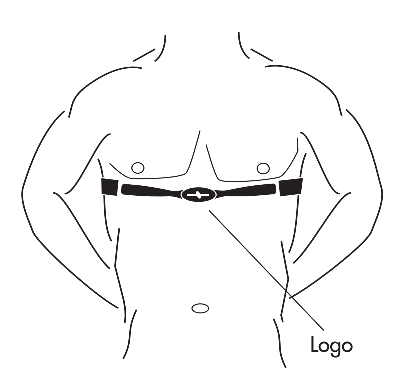
## TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat und die Elektroden vorher mit den Fingern angefeuchtet wurden.



## PLATZIERUNG DES BRUSTGURTES

Befestigen Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.



## MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Sender (Transmitter) und Empfänger (Receiver) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

**HINWEIS:** Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer, Motoren, CD-Spieler oder Fernbedienungen können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

## BENUTZERTECHNISCHEN EINSTELLUNGEN

Die benutzertechnischen Einstellungen bestehen aus 13 zusätzlichen Optionen. Verwenden Sie die benutzertechnischen Einstellungen, um Informationen zu erhalten und um bestimmte Eigenschaften oder an Anzeigen der Konsole zu verändern.

## BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN ÖFFNEN UND NUTZEN

- Halten Sie die ▲/▼- Tasten für ungefähr 3 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen.
- Es ertönt ein Piepton und im Anzeigenfenster erscheint P1 für den ersten Modus der benutzertechnische Einstellungen. Durchlaufen Sie das Menü mit den ▲/▼-Tasten. Drücken Sie die Eingabetaste, um eine gewünschte Einstellung zu wählen.

## OPTIONALE EINSTELLUNGEN

| AUSWAHL | BESCHREIBUNG |
|---|---|
| P1 – SET MAX TIME | WÄHLEN SIE EINE MAXIMALE TRAININGSZEIT. |
| P2 – SET USER TIME | WÄHLEN SIE EINE VOREINGESTELLTE TRAININGSZEIT FÜR ALLE PROGRAMME. |
| P3 – SET USER AGE | WÄHLEN SIE EIN VOREINGESTELLTES ALTER FÜR ALLE PROGRAMME. |
| P4 – SET WEIGHT | WÄHLEN SIE EIN VOREINGESTELLTES GEWICHT FÜR ALLE PROGRAMME.. |
| P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL | WÄHLEN SIE EINEN VOREINGESTELLTEN WIDERSTAND FÜR ALLE PROGRAMME. |
| P6 – DEFAULT LANGUAGE | WÄHLEN SIE EINE DER VORHANDEN SPRACHEN FÜR DEN LAUFTEXT: DEUTSCH, NIEDERLÄNDISCH, SPANISCH, ENGLISCH, ITALIENISCH, FRANZÖSISCH. |
| P7 – UNIT | WÄHLEN SIE FÜR IHRE TRAININGSRÜCKMELDUNGEN ENGLISCH (MEILEN) ODER METRISCH (KILOMETER). |
| P8 – MACHINE TYPE | WÄHLEN SIE FÜR IHRE KONSOLE ELLIPTICAL ODER FAHRRAD. |
| P9 – ACCUMULATED DATA | ZEIGT DIE GESAMTE TRAININGSZEIT UND ZURÜCKGELEGTE STRECKE IN KILOMETER ODER MEILEN AN. |
| P10 – DISPLAY TEST | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET, UM DAS LCD DISPLAY ZU TESTEN. |
| P11 – HARDWARE TEST | WIRD NUR VON SERVICEMITARBEITERN VERWENDET, UM DAS BREMSSYSTEM ZU PRÜFEN. |
| P12 – BEEPER MODE | ERMÖGLICHT EIN AN- UND AUSSCHALTEN DER SIGNALTÖNE. |
| P13 – VERSION | AKTUELLE SOFTWAREVERSION. |

- Mit den ▲ / ▼ - Tasten können Sie nach der Auswahl Einstellungen vornehmen.
- Drücken Sie die Eingabetaste, um Einstellungen zu speichern.
- Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die benutzertechnischen Einstellungen zu verlassen.

PREMIUM

## *LIMITED HOME/COMMERCIAL USE WARRANTY – GARANTIEBESTIMMUNGEN*

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer
02234 – 9997 – 100 an.

## TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

## TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf Mal pro Woche.
- Wärmen Sie sich vor dem Training für 5 - 10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5 - 10 Min. Stretching zum Abkühlen (Cool Down).

Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünf Mal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

## TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung (RPE).

## ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen.

## ERREICHEN SIE IHRE FITNESSZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion. Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.





## ÜBERWACHEN SIE IHRE FORTSCHRITTE

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

## HERZFREQUENZZIELZONE

Ihre Herzfrequenzzielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55 % bis 85 % Ihrer maximalen Pulsrate liegen.
Nutzen Sie diese Grafik, um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.

**HERZFREQUENZZIELZONE**
**Schläge pro Minute**

| Prozent der maximalen Herzfrequenz | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 85% | 178 | 170 | 161 | 153 | 144 | 136 | 127 | 119 | 110 | 102 |
| 75% | 157 | 150 | 142 | 135 | 127 | 120 | 112 | 105 | 97 | 90 |
| 65% | 136 | 130 | 123 | 117 | 110 | 104 | 97 | 91 | 84 | 78 |
| 55% | 115 | 110 | 104 | 99 | 93 | 88 | 82 | 77 | 71 | 66 |
| ALTER | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |

## BEISPIEL:

Ein 30-jähriger Mensch hat eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 190 (siehe Formel).

$$220 - 30 = 190$$

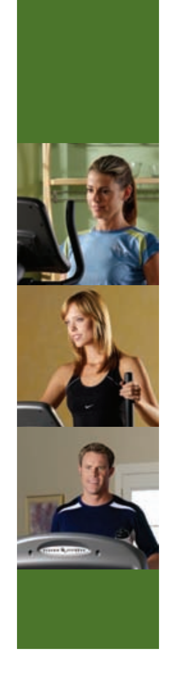
Anhand der Grafik hat diese Person eine Herzfrequenzzielzone von 104 - 161. Das sind 55 % - 85 % von 190.

komfortabel

leise

sanft

*it all*
*starts*
*with a*
*vision*






Style Fitness GmbH ▪ Europaallee 51 ▪ 50226 Frechen
Allgemeine Informationen ▪ Telefon: 02234-9997-100 ▪ E-Mail: info@stylefitness.de
Technik-Hotline ▪ Telefon: 02234-9997-500 ▪ E-Mail: service@stylefitness.de ▪ Telefax: 02234-9997-200
Internet: www.stylefitness.de